



Abendessen

Mittagessen

Frühstück



Orangen-Lachs aus dem Ofen



Zutaten

150 g Kartoffeln, klein (Drillinge oder Schwenkkartoffeln)
1 Orange, unbehandelt (ca. 150 g)
300 g Lachsfilet
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Honig
2-3 Sternanis
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Kartoffeln waschen.
2. Orange waschen und in Scheiben schneiden. Lachs waschen und trocken tupfen.
3. Orangescheiben und Sternanis in eine Ofenform geben. Kartoffeln und den Lachs darauf legen. Gemüsebrühe darüber gießen. Für 30 Minuten im Ofen backen.
4. Lachs mit Honig beträufeln und weitere 5 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit frischen Kräutern, wie z.B. Rosmarin oder Dill, garnieren.

PRO PORTION

 Kalorien
748 kcal

 Ballaststoffe
5 g

 Fett
34 g

 Eiweiß
64 g

 Kohlenhydrate
44 g